Schwerpunkte in der Torwart-Ausbildung

Ausbildungsbausteine

- Aufwärmen / Koordination
- Passspiel / Spielaufbau
- Schnellkraft / Schnelligkeit
- Torwart-Techniken
- Sprungkraft
- 1:1 Situationen
- Flankentraining
- Reaktions-training
- Torwarttaktik
- Stabilisations-training

Leitlinien und Regeln

Was ist die Hauptaufgabe des Torhüters?

- **Zu allererst ist er DER "Torverhinderer"**
- **Erst dann "Angriffsspieler"**
- **Nicht umgekehrt !!!**

Leitlinien und Regeln

Technik geht VOR Belastung

- **Den Torhüter nicht fertig machen!**
- **Das WARUM erklären**
- **Fehleranalyse**

Leitlinien und Regeln

Mentaler Bereich

- **“himmelhochjauchzend” oder “Zu Tode betrübt”**
- **Nette & meckernde Mitspieler und Zuschauer**
- **Wechselnde Situationen**
- **Immer 0:0**

Leitlinien und Regeln

Selbstvertrauen

- **Selbstbewusstsein**
- **Selbstkritik**
- **Selbsteinschätzung**
- **Torhüter sind und bleiben Einzelkämpfer**

Leitlinien und Regeln

Gegner "studieren"

- **Spiel lesen lernen**
- **Bewegung zum Ball**
- **Körperschwerpunkt**
- **Spielnahes Training (Anwendung im Spiel)**

Aufbau-Training (Großfeld)

- Falltechnik / schnelles Aufstehen
- Seitliche Bälle / kurze & weite Distanz
- Spieleröffnung / Varianten
- Dynamik und Präzision / Abschlag/Abwurf
- Koordination mit 2 Bällen in der Bewegung
- Kreuzschritt / Übergreifen / Stabitraining
- 1:1 Situationen / Blocken
- Coaching / Stellungsspiel

Torwart-Training Praxistipps

- „ wenn der Kopf …. Woher dann die Füße“
- Coaching / Kommunikation > Leo …. ???
- Immer mit Nachschuß (spielnah)
- Qualität vor Quantität / Meidbewegungen
- Zwei Torhüter / Vergleichbarkeit,Motivation
- Reflexball oder Reactball oder roter Ball …
- Torwart-Training soll Spaß machen !!!

3 wichtige Tipps für Trainer

- **Gruppentraining / Abwehr ...mitspielen...**
- **Stellungsspiel / Standartsituationen**
- **Zeit zwischen den Aktionen / Fehleranalyse**

Fazit/ Zusammenfassung

Das Torwart-Training ist eine komplexe Ausbildung. Um den Anforderungen eines modernen Torwartspiels gerecht zu werden, muss er individuell, speziell und ganzheitlich ausgebildet werden.

Fragen?

- **Danke für eure Aufmerksamkeit!**
- **Jetzt geht's raus!**
- **Praxistraining**